

健康講座 (全4回)

～シニアのための やさしい養生気功～



養生気功の基本を学び、ゆったりとした動きと呼吸で心と体を整えます。
自宅でもでき、初めての方や運動が苦手な人も安心です。

2026. 4.13 4.27 5.11 5.25 隔週 月曜 参加費無料 10:00～11:30

対象 概ね60歳以上の男女

定員 20名

持参品 筆記用具、飲み物

講師 小野 喜久 さん

お申込み

3月4日(水)より受付開始

苅田町立中央公民館

☎ 093-436-0061

お気軽に
お申込みください♪

